

### СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

*Дейкало В.В.*

*УО «Белорусская государственная академия физической культуры»*

Отличительными особенностями современного футбола являются возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего – более высокого уровня физической работоспособности футболистов.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Структурной особенностью двигательной деятельности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных технических приемов (двигательных навыков), выбор и реализация которых определяется оперативным анализом игровой ситуации. Кроме того, большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативными прогнозированием изменений игровой ситуации.

В связи с вышесказанным целесообразно выделить следующих компонентов в функциональной подготовленности футболистов:

- *психологического*, заключающегося в готовности игрока к оперативному анализу быстро изменяющейся игровой ситуации, прогнозированию, выбору и принятию верного игрового решения;
- *нейродинамического*, заключающегося в повышении уровней возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов, а так же напряженности вегетативной регуляции;
- *энергетического*, включающего аэробную и особенности анаэробной производительности организма;
- *двигательного*, включающего развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей игроков.

Кроме того, в структуре функциональной подготовленности футболистов целесообразно выделять целевую точность (или меткость), которая является специфическим ведущим компонентом соревновательной деятельности в футболе. Целевая точность имеет тесную связь со специфической выносливостью футболистов и отражает направленность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок.

В связи с интенсификацией спортивной подготовки и экстремальными условиями соревновательной деятельности, приобретает все большее значение и такое качество, как «помехоустойчивость», которая тесно связана с надежностью выступления спортсмена на соревнованиях.